

<<干部科学减压与情绪管理读本>>

图书基本信息

书名：<<干部科学减压与情绪管理读本>>

13位ISBN编号：9787010106809

10位ISBN编号：7010106800

出版时间：2012-3

出版时间：人民出版社

作者：高敬 编

页数：194

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<干部科学减压与情绪管理读本>>

### 前言

这是一本为党政干部和公务员量身定做的“自助式减压书”，目的是介绍一些实用的方法；让感觉压力大的同志能够调适好自己的心理状态，减轻心理上的压力，管理好自己的情绪，从而在工作中“轻装上阵”。

当前，我国正处在社会转型的关键时期，工业化、城市化进程突飞猛进，现实世界急剧变化，网络虚拟世界蓬勃发展，这些变化在不断给我们带来新的物质和精神产品的同时，也改变着我们的生产方式、生活方式和价值观念，影响着我们的心理结构。

在这样的时代大背景下，各个社会阶层的人，或多或少都感受到不同类型的心理压力，党政干部和公务员也不例外。

们感受到的压力，很大程度上来源于党政干部这个独特的社会角色，因而具有一定的独特性。

在社会转型期，党政干部必须站立在时代前沿。

肩负起“发展与责任”这两副重担，同时还要照顾到家庭亲友的感受，兼顾到自身的理想和追求，因此必然要承受比普通民众更大的心理压力。

近年来发生的许多悲剧案例，不断向我们提出警示：2009年，江苏省一位地税局局长在办公室自缢身亡；2010年，湖南省某法院的一位法官在租住房内自缢身亡；2011年，河北省某区区长在自己的办公室内非正常死亡……以上这些由于压力过大而导致自杀的极端案例，从一个侧面折射出当前部分党政干部的心理健康状况问题较多。

一些学者和机构的调查研究资料也证实了这一点。

2005年，北京市对1055名在职局级党政干部进行心理健康测评，发现处于亚健康状态的人约占43，33%。

2007年，由重庆市社会心理学会公务员心理专业委员会主任徐培基领衔，历时两年、全稿8万字的《公务员心理健康现状研究》报告显示：30%的公务员对自己的工作越来越不感兴趣；40%的公务员认为工作没有多大意义；不低于50%的公务员时常感到倦怠；不低于70%的公务员缺乏应有的工作激情；34，5茗的干部不同程度地存在抑郁倾向，其中，重度占3，46%、中度占9，9%、轻度占21，30%……早在2005年6月，中组部发布《要重视和关心干部的心理健

康》的文件，认为确有少数干部因心理负担过重面出现焦虑、抑郁等问题，甚至有个别干部心理严重失调，导致精神崩溃。

”党的十七大报告中明确提出：“加强和改进思想政治工作，要注重人文关怀和心理疏导。

”心理问题是由于长时期的压力得不到缓解和释放造成的。党政干部构建一个和谐的心灵世界，避免由于长期心理压力过大、情绪得不到纾解，积郁成心理疾病，影响心理健康，是摆在我们面前的一个重要课题，需要多方面的努力。

本书为党政干部“自我减压”提供了一些简单实用的方法，适用于一切顶着压力工作的党政干部和公务员。

如果您感到自己压力很大、情绪不好，可以用本书介绍的方法，为自己减压；如果您已经长期处于抑郁、焦虑、倦怠等状态，患有心理疾病，建议去求助专门的心理医生，以免疾患加重，影响了工作和生活。

#### 二、如何使用这本书？

目前，市场上关于自我减压的书有很多品种，但绝大多数是“通用”的，专门针对党政干部的很少，而一些叙述党政干部心理健康的书，往往针对的是心理问题比较严重的同志。

本书是专门针对党政干部这个群体的特点，为党政干部减压和情绪管理编写，具有较强的针对性和实用性。

本书内容分为三个大的单元：第一个单元，主要分析党政干部心理压力的来源，提醒党政干部注意自己的心理状态，如果感到自己有压力，或者在一段时间内情绪环好，一定要引起重视，进行自我心理减压。

第二个单元，主要介绍了一些行之有效的减压方法，提醒党政干部感到自己有压力或者情绪不好时，可以选择适合自己的方法，自己为自己减压。

第三个单元，主要介绍了一些提高党政干部心理修养的方法，帮助读者培养积极心态、养成良好习

## <<干部科学减压与情绪管理读本>>

惯，培养高雅情趣，以便能够在无形中化解压力和负面情绪。

本书提供的方法，就像自助餐厅提供的菜品和食物，您不一定全部掌握，而是根据自己的特点，选择最适合自己的方法。

在叙述中，本书特别注意通俗易懂，在行文中避免使用一般读者感到陌生的专业名词，并增加一些小案例、小贴士，尽量提高本书的趣味性和实用性。

在阅读本书之前，您可以用我们设计的“压力自测表”进行一下自我检测，评估一下，自己的心理压力状态。

如果您能坚持一个星期的记录，在周末对自己的心理状态做出评估，那么对选择适合自己的减压方法就很有帮助。

## <<干部科学减压与情绪管理读本>>

### 内容概要

当前，社会正处于转型时期，党政干部既要在工作中解决各种常规问题，有时候还要面对一些突发事件，其工作压力之大往往超乎一般人想象。只有具备健康的心理素质，掌握科学的减压方法，善于进行自我情绪的管理，才能胜任领导工作，更好地为人民服务。

《干部科学减压与情绪管理读本》针对当前党政干部的心理状况，以心理学理论为基础，结合实践工作中一些行之有效的做法，提出简单实用的应对干部工作和生活中各种心理问题的技巧、工具和方法，帮助干部自我调适心理和情绪，减轻压力。全书有理论、有案例，语言生动活泼、案例生动有趣，对广大党政干部减轻压力、管理情绪有一定的帮助。

《干部科学减压与情绪管理读本》的作者是高敬。

## <<干部科学减压与情绪管理读本>>

### 书籍目录

#### 第一单元

直面压力：不良情绪和压力是从哪儿来的？

#### 第一章 认清内心深处的“压力源”

避开“浮躁症”的陷阱

走出“多疑症”的误区

克服“贪婪症”的诱惑

拒绝“虚伪症”的粉饰

减轻“恐惧症”的困扰

抑制“攀比症”的失衡

#### 第二章 找到外界给予的“压力源”

工作负荷“压力源”

竞争加剧“压力源”

人际关系“压力源”

机制滞后“压力源”

家庭生活“压力源”

#### 第三章 及时发现心理压力

心理压力绝不可漠视

现象之一：焦虑不安

现象之二：抑郁苦闷

现象之三：食欲不振

现象之四：习惯性疲倦

现象之五：睡眠障碍

#### 第二单元

科学减压：减轻压力和化解不良情绪的方法

#### 第四章 不良情绪一露头，就把它消灭

心理压力其实不可怕

告别错误的思维方式

培养“幸福的感觉”

做情绪的主人

控制压力的“度”

#### 第五章 转变心理状态，巧妙减轻压力

转移情绪，让不良情绪“无处容身”

以柔克刚，让不良情绪“自生自灭”

自我暗示，让积极情绪“充溢全身”

不要压抑，让眼泪为心理“排毒”

换位思考，让心态走出阴霾

#### 第六章 运用“自助疗法”，成功赶走压力

冥想疗法

呼吸疗法

放松疗法

饮食疗法

小动作疗法

#### 第七章 积极参与互动，借力他人减压

组织的关怀帮助减压

<<干部科学减压与情绪管理读本>>

积极与家人互动减压

适当宣泄减轻压力

第三单元

抗压修养：构建心灵“防火墙”

第八章 培育积极心态，让自己远离压力

筑牢心中的信念之基

以进取之心追求事业

以责任之心勤奋工作

以包容之心凝聚群众

以服务之心对待人民

以平常之心对待自己

以谦虚之心对待学习

以乐观之心对待人生

第九章 养成良好习惯，让压力侵不到你

养成营造和谐人际关系的习惯

养成保持身体健康的习惯

养成管理好时间的习惯

养成做“慢运动”的习惯

养成“乐以忘忧”的习惯

第十章 培养高雅情趣，让心灵永葆健康

健康情趣是从政者的基本准则

培养读书看报的情趣

大脑需要高雅音乐滋养

净化个人的生活圈

健康的身体让心灵之树常青

## 章节摘录

版权页：有人结合县、乡两级党委班子换届工作，就当前干部队伍的政治思想、精神状态、工作作风以及生活状况，开展了一次问卷调查，并在此基础上进行了深入调研。

结果显示，当前干部队伍中“存在较严重浮躁心理”的占28.6%，认为“有浮躁心理，但不普遍”的占62.3%，说明干部浮躁心理已经成为当前干部队伍建设不可忽视的问题，必须予以及时疏通、化解。

古人云：“心浮则气躁，气躁则神难凝。”

干部的心浮气躁，直接导致干部做人不踏实，做事不扎实，思维和行动异于常人，比如读书学习，他们很难静下心来认真地读完一本书。

即使他们想强迫自己看下去，其意识也只是在字面上一掠而过，心思根本不在书上，一本书翻完后，什么也没记住。

浮躁是导致压力出现的重要因素之一，对党政干部而言，更是一种极不可取的心理状态。

我们常常看到，一些浮躁的同志终日处在“又忙又烦”的应急状态中。

这种状态会使他们神经紧绷、脾气暴躁，久而久之便深感工作压力大、风险责任大，最终导致其情绪不佳、工作质量下降。

在前面所讲的调查中，就有65.6%的受访对象认为浮躁的人比较难以相处共事。

专家指出，不少管理者在职务升迁上心态浮躁——“两年不提拔，心里有想法；三年不挪动，就想去活动”。

这种想法容易使干部变得焦虑，最终导致干部在工作中无法很好地处理和上级、下属的关系，在生活中则常持续性精神紧张，坐卧不宁，吃不下，睡不着，甚至出现自主神经功能失调，如口干、胸闷、厌食等症状，由“心病”转化为“身病”，引发身体亚健康状况。

还有些干部因为浮躁，总是对自己的岗位不满。

他们见异思迁，不安心本职工作，在一个岗位上感到难以成名成才时，就想另换个岗位去争取；有的在本职岗位学不到技术，就想“另起炉灶”。

这些干部总是岗位看着人家的好。

工作看着人家的轻；不想出大力，还想得好处；干什么干不好，到哪里都长不了。

这种想法当然会使这些干部终日生活在巨大的压力下。

相反，远离浮躁状态的同志通常会工作细致、脚踏实地，在工作中顺风顺水，不断取得优秀的业绩。

在生活中，他们也过得很轻松，成功对于他们来说，好像是可以唾手可得的事儿。

当我们仰望星空的时候，不知道会不会意识到，曾经有一个号称“不会浮躁”的人，就“葬身”在大气层之外，他就是美国著名科幻电视系列剧《星际之旅》的创造人——吉恩·罗登伯里。

罗登伯里出身于警察世家，早年毕业于警察学校，后来他对航空航天产生了浓厚的兴趣，转而从事航空工作。

二战期间，他是美军的一名轰炸机飞行员，并因作战勇敢获得过勋章。

警务工作的复杂、航空工作的细致，使他非常善于调适自己的心理状态。

二战以后，他梦想创作一部关于到太空旅行的科幻系列片。

可他的这一想法并没能得到电视台的支持，因为电视台的人都认为他的想法过于离奇，不会得到观众的认可。

一次又一次的失败，罗登伯里都坦然接受，但是并没有因此放弃自己的想法，始终坚定地认为高质量的科幻片肯定会受到美国电视观众的欢迎，便一直为此而努力着。

最终，他的《星球之旅》获得了成功，成为了美国文化的一部分，剧中的不少台词也成为了人们的日常用语。

就是因为他能够远离浮躁、坚韧不拔地追求和奋斗，罗登伯里的太空旅行的科幻系列片才获得了成功。

那我们如何才能不为外界事物、周围环境所左右，远离浮躁，保持心灵的安宁呢？

下面这个故事应该会对我们有所启发。

<<干部科学减压与情绪管理读本>>

一天，弟子跟着师父一起在森林里行走，弟子心里很不安。

他问老师：“为什么大多数人总是心浮气躁，得不到安宁，只有少数人能平静呢？一个人要怎样才能得到心灵的安宁呢？”

”师父看着弟子，微笑着说：“我来给你讲个故事。

一头大象正站在一棵树下吃树叶，一只苍蝇飞过来，在它的耳边嗡嗡地飞着。

大象扇了扇自己的长耳朵，将苍蝇撵走了。

过了一会儿，苍蝇又飞过来了，大象又将它撵走了。

“如此这般重复了几次。

然后，大象问苍蝇：“你为什么这么不安宁，这么聒噪？”

你为什么不能在一个地方待一会儿呢？”

’“苍蝇回答：“我被我看到的、听到的或者闻到的东西所吸引，我无法抗拒它们。

你的秘密是什么？”

你是如何在一个地方待得这么安宁与平静的呢？”

’“大象停止了吃树叶，说：“不管我做什么，我都能沉浸其中。

我现在正在吃食物，我就完全沉浸在吃食物这件事情当中。

这样，我就能享受食物，能更好地咀嚼它。

我自己控制和操纵自己的注意力，而不是由周围的其他事物来控制和操纵。

’”弟子的脸上浮起了一丝微笑，说：“我明白了！”

如果不能控制我的思想和注意力，我就会心浮气躁，难以得到安宁。

如果能控制自己的思想和注意力，我的思想就能平静了。

”“是的，就是那样的，”师父回答，“思想能不能得到安宁，完全取决于你的注意力。

控制了你的注意力，就控制了你的思想。

”当我们被工作中的压力折磨，感觉自己有点心浮气躁、难以平静的时候，想一想这位平和的师父，是不是会感受到一些启发和心态中的“清凉”呢？

作为一种心理现象来说，浮躁的本质是人朴素的、本能的生命冲动和物质欲望。

患有“浮躁症”的同志，其心理状态和主要表现往往是重外延、轻内涵，重数量、轻质量，重表面、轻实质，重短期、轻长远。

这样的心理状态，很容易使一些党政干部失去准确定位，不仅对国家、社会的整体运转非常有害，而且也容易使干部自身压力过大，情绪不佳。

所以，对于这样的同志来说，必须认识自我，掌控自己的情绪，避免落入“浮躁症”这种不健康心理的陷阱。



## <<干部科学减压与情绪管理读本>>

### 编辑推荐

《干部科学减压与情绪管理读本》是一本为党政干部和公务员量身定做的“自助式减压书”，目的是介绍一些实用的方法；让感觉压力大的同志能够调适好自己的心理状态，减轻心理上的压力，管理好自己的情绪，从而在工作中“轻装上阵”。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>